

36週に入ったら始めよう！  
お産に向けた身体づくり  
(37週～41週が正期産域です^^♪)

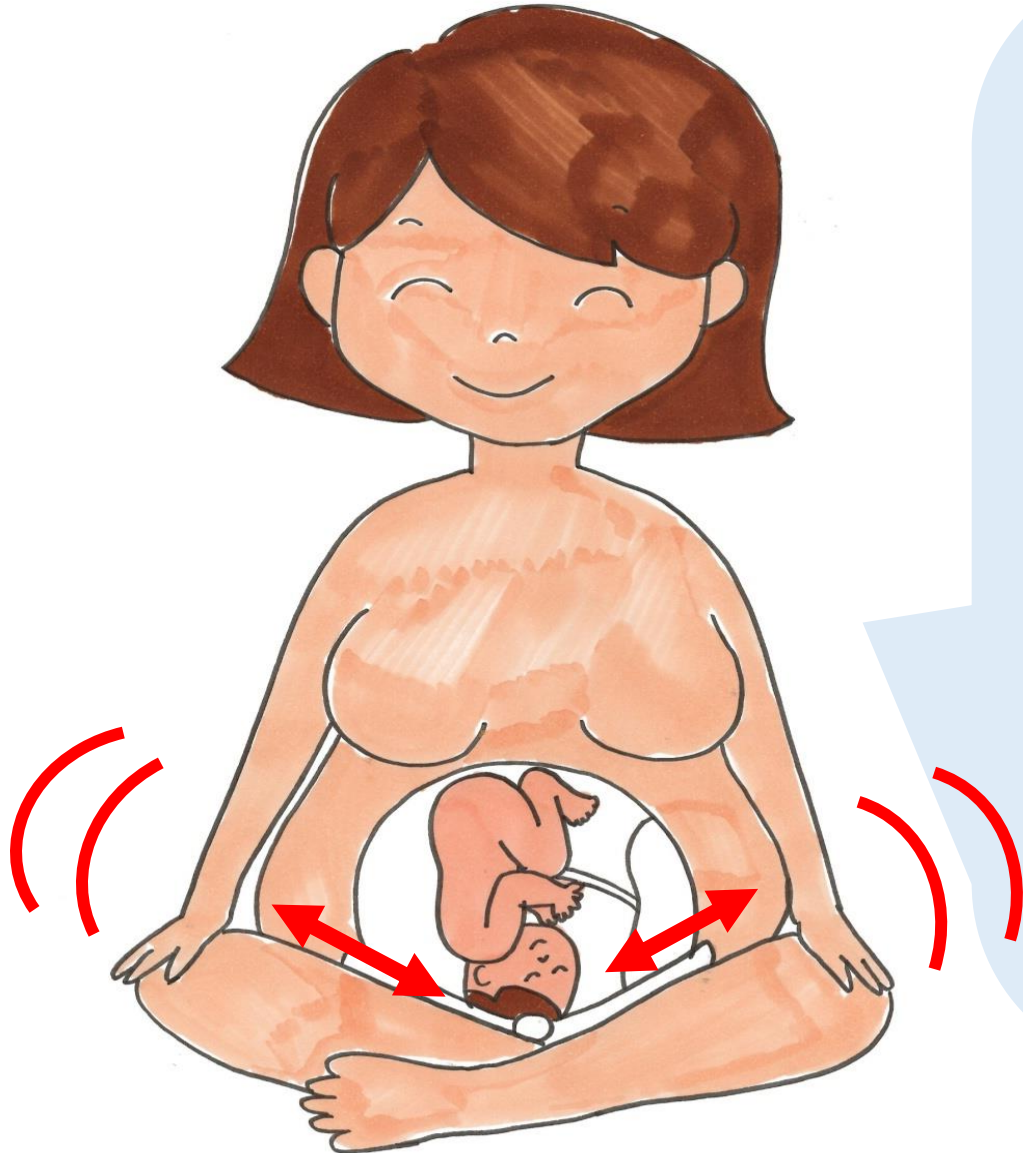


# ウォーキング



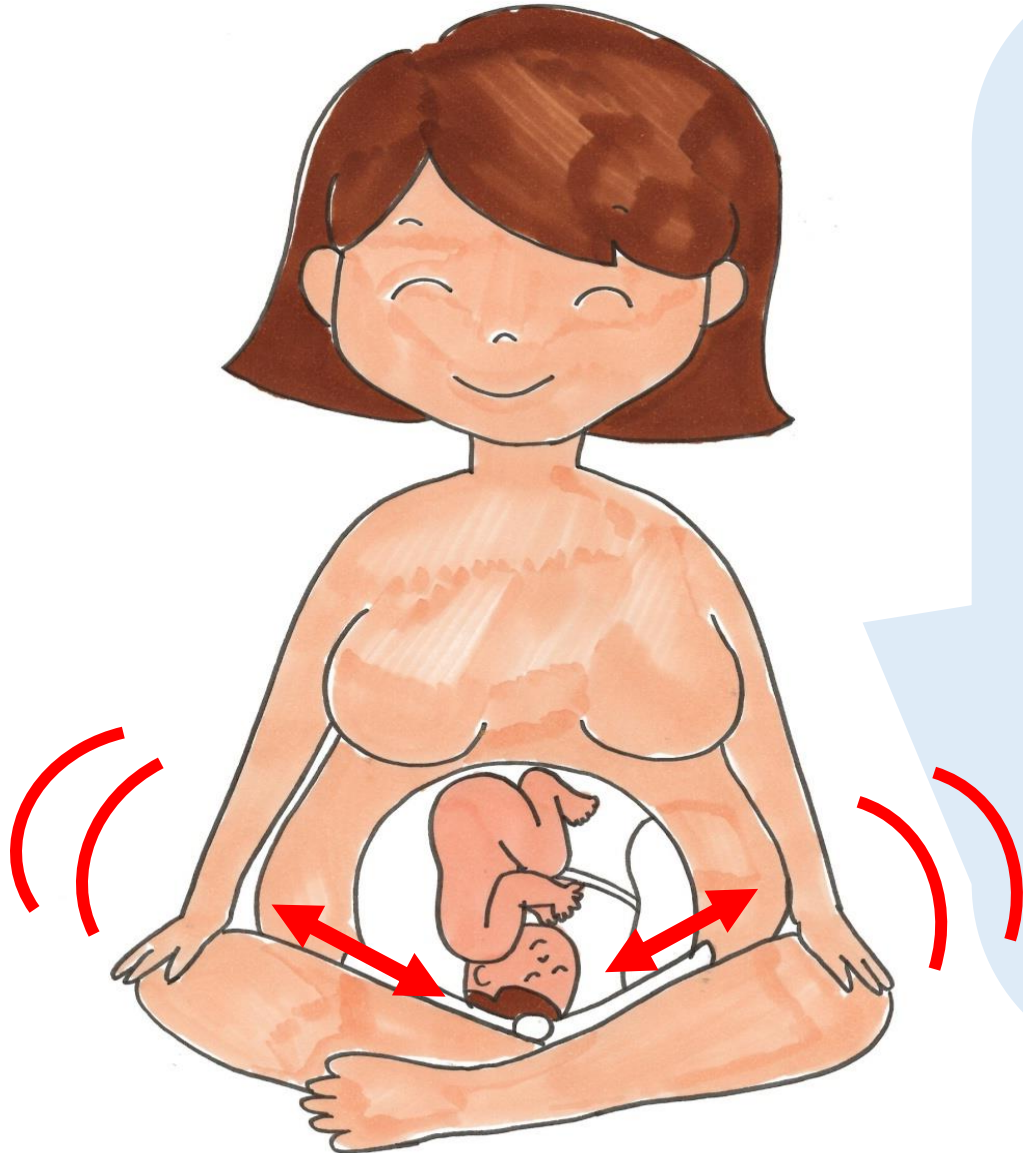
- ・ 1日30分以上を2回が理想。  
キビキビと歩きましょう。
- ・ 階段登り  
(下りは危ないのでエレベーターを使用しましょう)

# あぐらの姿勢



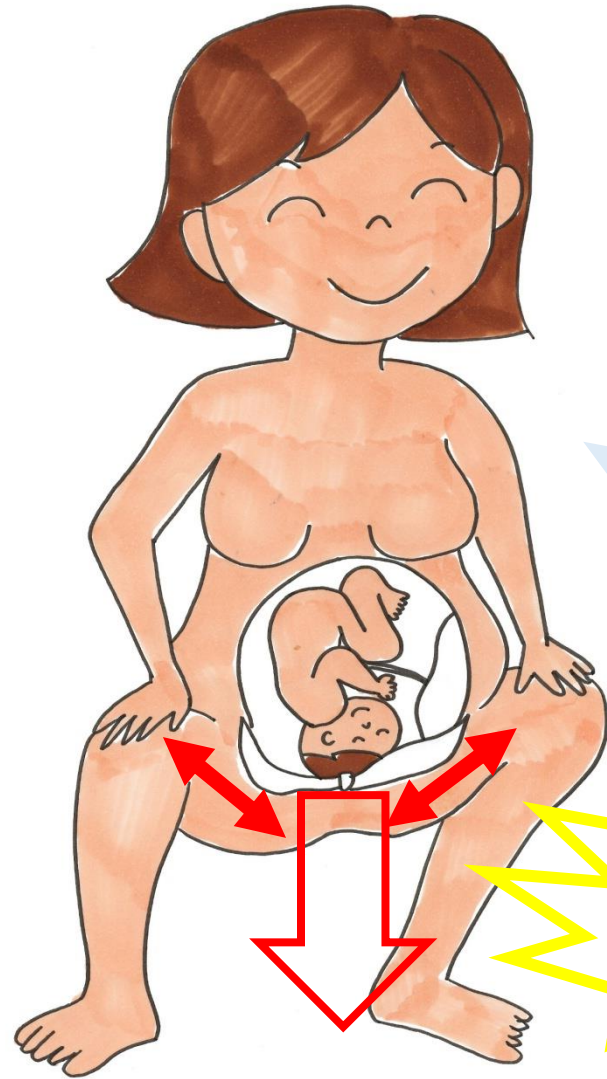
- ・妊娠中はリラキシンというホルモンが分泌されていて、骨盤周りの筋肉や靭帯が柔らかくなります。

# あぐらの姿勢



- ・痛みが出ない程度にあぐらやストレッチを行いましょう。
- ・入浴後など、体が温まっている時に行うと効果的です。

# そんきよの姿勢

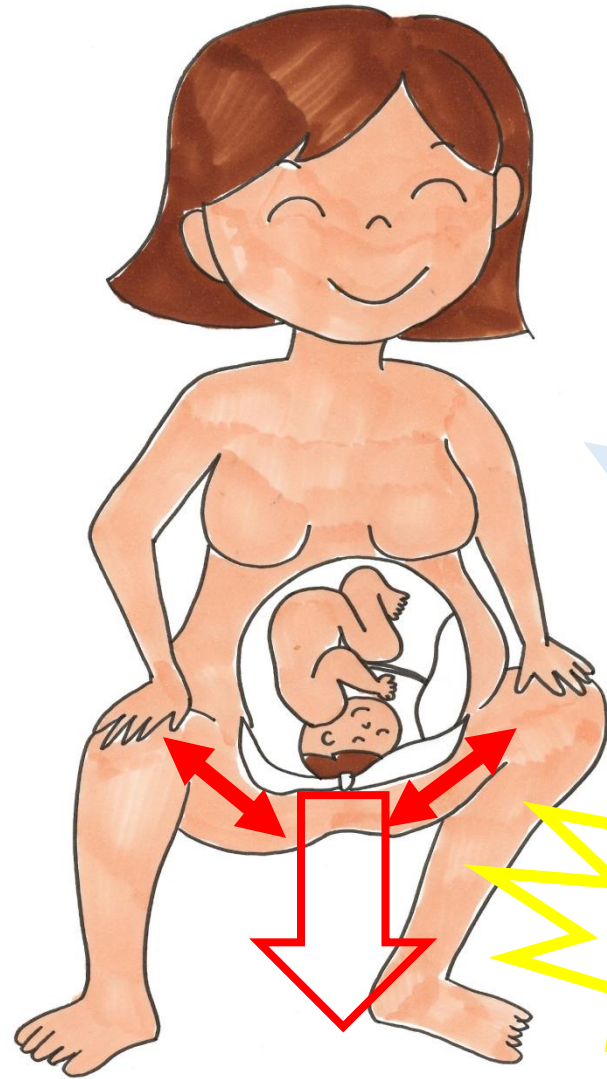


【こちらは37週から ☆彡】

- ・赤ちゃんが骨盤の中に入りやすくなり、頭が下がります。
- ・骨盤周りの筋肉や靭帯が柔軟になります。

頭が下がる

# そんきよの姿勢



- ・スクワットもおすすめです。
- ・つかまれる物がある場所で行いましょう。

頭が下がる

# 乳頭の手入れをしよう！

～赤ちゃんが生まれたらすぐに授乳できるように～

- 妊娠中もおっぱいが滲み出ることがあります。乳垢となるので、入浴時に指の腹を使って優しく洗いましょう。



- 37週に入ったら“乳頭乳輪マッサージ”をしましょう。皮膚が柔らかくなり、授乳時の傷の予防にもなります。(マルアークP.80 )
- 子宮を収縮させる効果もあります。





# おすすめリラックス方法

アロマオイル



食事



好きな音楽を  
聴く



マッサージ

瞑想・呼吸法

身体を温める



眠る



# お産のときの呼吸法☆



陣痛時の身体の緊張をほぐす方法の1つです。

ママの身体や赤ちゃんに酸素を送ることができます。

**おうちでパパと一緒に呼吸法を練習してみよう！ (^\_^) ♪**

①深呼吸 （普通のとき）

鼻から息を吸い、口からゆっくり吐きます。



②フーフー呼吸 （陣痛がきたとき）

吐くことに集中して呼吸をしましょう。

鼻から息を吸い、吐くときは、口をすぼめて、「フー、フー」と5秒間かけて長く・ゆっくりと吐ききります。

**あぐら姿勢でお腹に手を当てて練習してみましよう♪**



# 「わたしのお産」を書いてみよう！

どのような出産・育児をしたいのかを主体的に考えていただく為のものです。



「お産の時、こんなことをして  
前向きな気持ちで乗り越えたい」  
「産後の育児でしてみたいこと」など、  
イメージしたことを自由に記入してみましよう。

## わたしのお産

＊ 妊娠中 ; 36 週頃 or 帝王切開の方は手術日が決まる頃 ＊

そろそろ 37 週と、いつ赤ちゃんが生まれてもよい時期が近づいてきました。  
お産に向けてどのような準備をしますか。

\* 経産婦さんは、上のお子さんのことについても考えてみましょう。



＊おすすめ＊  
・お散歩  
・お掃除  
・ヨガ、ピクス  
マルアークも  
参照ください

いよいよ入院です！  
もうすぐ赤ちゃんに会えますね。  
どのような気持ちで乗り切りますか。  
どのように過ごしたいですか。



赤ちゃんも  
お母さんに  
会えるのを  
楽しみにし  
ています。  
話しかけて  
あげながら  
乗り切りま  
しょう。

### <経膈分娩の場合>

＊ 立ち会い希望 ＊

- 有 ・ 無  
・ 夫(パートナー)  
・ 実母  
・ 上の子

○を付けてください  
(立ち会えるのは  
大人 1 名までです)

### <帝王切開の場合>

手術が終わりお部屋に  
帰った後、赤ちゃんと  
ママの状態がよければ  
お部屋で赤ちゃんに会  
うことができます。

☆ 出産は育児の始まりです。産後の授乳方法について希望・考えをお聞かせください。☆

例：出産後すぐに授乳したい。初乳をあげたい。etc…

☆ その他要望や不安に思っていることがありましたらお知らせください。☆

# マルアーク別冊に 「わたしのお産」の記載ページ があります

# 出産までに思いついたことを その都度 書きこんでいきましょう



HOLY SPIRIT

社会福祉法人聖霊会 聖霊病院<sup>13</sup> 産科病棟

# わたしのお産 【記入具体例】



- 入院するまではパパと一緒に散歩する
- お風呂上りに乳頭マッサージをする
- 赤ちゃんに声掛けをしながら一緒にがんばる
- 音楽やアロマでリラックスタイムして出産したい
- 早くお産が進むようにたくさん動く

## 【こころ編】

☆お産は誰にとっても未知のこと。



「かなりの痛みって聞くけど、耐えられるかな？」

「ひとりでの出産は心配だなあ～」

など多くの不安があると思います。





★子宮は筋肉で出来ています。

緊張していると子宮の筋肉がこわばり、陣痛も弱まってしまう。

一方、体と心がりラックスするとお産がスムーズに進んで赤ちゃんが早く生れやすくなります。

☆妊娠中からりラックスできる方法を探してみましよう(^ ^)



HOLY SPIRIT

社会福祉法人聖霊会 聖霊病院 産科病棟